



Aktueller Stundenplan 3. & 4. Semester 2019

NEU : täglich selbstständiges Training Reformer-EXO Chair & Gyrotoner

Qualicert Anerkannt Kurs. A=Anke / G=Gianna / B=Barbara Qualicert nicht Anerkannt. Kurs :Karin = K, Swanhild= SW/ Sabine=S

| | | | | |
|------------|---------------|--|--------|-----------------|
| Montag | 09.00-10.00 | Basic am Reformer und EXO Chair | B / A | Rückengymnastik |
| | 16.15-17.15 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair | A | Fitness |
| | 18.00-19.00 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair | A | Fitness |
| Dienstag | 07.50-08.50 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair | A | Fitness |
| | 09.00-10.00 | Basic am Reformer und EXO Chair | G / A | Rückengymnastik |
| Mittwoch | 07.30-08.30 | Basic am Reformer und EXO Chair | A /G | Rückengymnastik |
| | 12.15-13.00 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair | G/A | Fitness |
| | 16.00-17.00 | Faszien Technik | S /A | Fitness |
| | 18.50- 19.50 | YOGA | G /SW | Rückengymnastik |
| Donnerstag | 06.50 – 07.50 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair | A | Fitness |
| | 07.55 – 08.55 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair. | A | Fitness |
| | 09.00-10.00 | Basic am Reformer und EXO Chair | B / A | Rückengymnastik |
| Freitag | 09.00 -10.00 | Pilates all Level am Reformer und EXO Chair. | G/A | Fitness |
| | 09.00-10.00 | YOGA | SW / G | Rückengymnastik |
| | 12.15-13.00 | Basic am Reformer und EXO Chair | K | Rückengymnastik |